



Program Design

تصميم البرنامج

Essentials of Strength & Conditioning



4

Resistance Training

تدريب المقاومة

Thomas R. Baechle, EdD; CSCS,*D; NSCA-CPT,*D
Roger W. Earle, MA; CSCS,*D; NSCA-CPT,*D
Dan Wathen, MS; ATC; CSCS,*D; NSCA-CPT,*D; FNSCA

Resistance Training

تدريب المقاومة

- **Resistance Training Program Design Variables**

- **متغيرات تصميم برنامج تدريب المقاومة**

- Needs analysis (يحتاج إلى تحليل)
- Exercise selection (اختيار التمرين)
- Training frequency (تردد التدريب)
- Exercise order (ترتيب التمرين)
- Training load (حمل التدريب)
- Volume (مقدار)
- Rest periods (فترات الراحة)

Section Outline

- **Step 1: Needs Analysis (الخطوة ١: تحليل الاحتياجات)**
 - Evaluation of the Sport (تقييم الرياضة)
 - Assessment of the Athlete (تقييم الرياضي)
 - Training Status (حالة التدريب)
 - Physical Testing and Evaluation (الاختبارات البدنية والتقييم)
 - Primary Resistance Training Goal (الهدف الأساسي لتدريب المقاومة)

Section Outline

مخطط القسم

- **Step 2: Exercise Selection (الخطوة ٢: ممارسة الاختيار)**
 - Exercise Type (نوع التمرين)
 - Core and Assistance Exercises (التمارين الأساسية والمساعدة)
 - Structural and Power Exercises (تمارين الهيكلية والقوة)
 - Contraction type (ISOM, ECC, CON) (نوع الانكماش)
 - Kinetic chain (CKC, OKC) (السلسلة الحركية)
 - Movement Analysis of the Sport (التحليل الحركي للرياضة)
 - Sport-Specific Exercises (تمارين رياضية محددة)
 - Muscle Balance (توازن العضلات)
 - Exercise Technique Experience (تجربة تقنية التمرين)
 - Availability of Resistance Training Equipment
 - توافر معدات تدريب المقاومة
 - Available Training Time per Session (وقت التدريب المتاح لكل جلسة)

Section Outline

مخطط القسم

- **Step 3: Training Frequency** الخطوة ٣: تكرار التدريب
 - Training Status حالة التدريب
 - Sport Season الموسم الرياضي
 - Training Load and Exercise Type حمل التدريب ونوع التمرين
 - Other Training تدريب اخر

Section Outline

مخطط القسم

- **الخطوة ٤: ترتيب التمرين Step 4: Exercise Order**
 - Power, Other Core, Then Assistance Exercises
– القوة، الأساسية الأخرى، ثم تمارين المساعدة
 - Upper and Lower Body Exercises (Alternated)
– تمارين الجزء العلوي والسفلي من الجسم (بالتناوب)
 - “Push” and “Pull” Exercises (Alternated)
– تمارين "الدفع" و"السحب" (بالتناوب)
 - Supersets and Compound Sets
– المجموعات الفائقة والمجموعات المركبة

Section Outline

مخطط القسم

• Step 5: Training Load and Repetitions

• الخطوة ٥: تحميل التدريب والتكرار

– Terminology Used to Quantify and Qualify Mechanical Work

– المصطلحات المستخدمة لتحديد وتأهيل العمل الميكانيكي

– Relationship Between Load and Repetitions

– العلاقة بين الحمل والتكرارات

– 1RM and Multiple-RM Testing Options

– خيارات اختبار ١ RM و RM المتعددة

• Testing the 1RM

• اختبار ١ RM

• Estimating a 1RM

• تقدير ١ RM

• Using a 1RM Table

• باستخدام جدول ١ RM

Section Outline

مخطط القسم

• Step 5: Training Load and Repetitions

• الخطوة ٥: تحميل التدريب والتكرار

– Assigning Load and Repetitions Based on the Training Goal

– تعيين الأحمال والتكرارات بناءً على هدف التدريب

• Repetition Maximum Continuum

• تكرار الحد الأقصى للاستمرارية

• Percentage of the 1RM

• نسبة 1RM

– How to Calculate a Training Load

– كيفية حساب حمل التدريب

– Assigning Percentages for Power Training

– تخصيص النسب المئوية لتدريب القوة

– Variation of the Training Load

– تباين حمل التدريب

Section Outline

مخطط القسم

- **Step 6: Volume**

- الخطوة ٦: الحجم

- Multiple Versus Single Sets

- مجموعات متعددة مقابل مجموعات واحدة

- Training Status

- حالة التدريب

- Primary Resistance Training Goal

- الهدف الأساسي لتدريب المقاومة

- Strength and Power

- القوة والسلطة

- Hypertrophy

- تضخم في حجم الخلايا

- Muscular Endurance

- التحمل العضلي

Section Outline

مخطط القسم

- **Step 7: Rest Periods**
 - Strength and Power
 - Hypertrophy
 - Muscular Endurance

• الخطوة ٧: فترات الراحة

- القوة والسلطة
- تضخم في حجم الخلايا
- التحمل العضلي